



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

LES BOULETTES ALGÉROISES

Pour 8-12 personnes

Temps de préparation : 15mn

Cuisson : 60mn

Difficulté : facile

INGREDIENTS

- 1kg de bœuf haché
- 1 gros oignon
- 4 gousses d'ail
- 150g de pain (durci)
- 2 œufs
- 1 courgette
- 1 ½ cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 ½ cuillère à soupe de Macis ou noix de muscade
- 1 pincée de curcuma
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillère à café d'ail ou d'oignon en poudre
- 1 ½ verre d'eau
- 1 cuillère à expresso de maïzena
- Sel et poivre



REALISATION

La cuisine Séfarade est tellement riche Baroukh Hachem, et nous avons toutes nos préférées. Cette recette que faisait ma grand-mère est le plat que mes enfants préfèrent pour le dîner de Chabbath. La table ne serait pas complète sans ces boulettes très simples et rapides à réaliser. Alors essayez les !

Dans un robot ménager, mettez : l'oignon grossièrement découpé, l'ail, les œufs préalablement vérifiés, le pain trempé puis essoré, la courgette coupée, et 1 cuillère de chaque épice (gardez la demi-cuillère supplémentaire pour la sauce). Mixez le tout jusqu'à obtenir un mélange quasi liquide et

homogène. Dans un grand bol, mettez la viande et ajoutez-y ce mélange. Amalgamez bien le tout. Dans un grand fait tout, mettez l'huile d'olive à chauffer à feu doux-moyen, ajoutez-y la poudre d'oignon, les épices, puis le concentré de tomates. Après 20 secondes, ajoutez l'eau et délayez bien le concentré. Mouillez-vous les mains afin de former les boulettes, et mettez-les à cuire dans la sauce. Laissez-les cuire 30-40mn à couvert, puis ajustez la sauce. Si vous voyez qu'elle est trop liquide, alors délayez dans 3 cuillères d'eau une cuillère de maïzena et ajoutez-la à la sauce, cela permettra de rendre la sauce plus onctueuse. Servez ces boulettes avec de la graine, et pourquoi pas un couscous aux légumes.

Bon appétit.